# Auto-apprentissage : Autobiographie

# Contexte

Je suis le cadet de ma famille, j’ai appris au côté de mon frère à jouer au football. Depuis tout petit, ce sport m’a fait vivre et m’a fait connaitre dans tout le quartier. C’est de là, que je tiens mon besoin d’être toujours entouré. Le football m’a fait découvrir l’intensité de mes sentiments. A travers cette passion, j’ai vécu mes premiers moments de joie quand je marquais des buts ou que l’on gagnait un match. J’ai contrairement approché la tristesse quand nous encaissions un but ou quand nous perdions un match. De plus, j’ai éprouvé de la peur la veille d’un match important, j’étais exigent avec moi-même car je ne voulais pas avoir de regret (Nietzche : Le remords ? je n’aime pas cette lâcheté à l’égard de nos actes »). Enfin, j’ai éprouvé de la colère à cause de l’injustice des arbitres ou encore l’humiliation car nous n’avions pas mouillé le maillot.

# Démarche

Pour me lancer dans ce projet d’auto-apprentissage, j’ai décidé de me baser sur ma passion pour ce sport et réfléchir aux moyens qui pourraient me permettre de reprendre contact avec tout en m’inscrivant dans un projet de développement personnel et d’auto-apprentissage.

Premièrement, j’ai pensé à l’idée de m’auto-former au métier d’entraineur. J’ai réfléchi aux ressources qui pouvaient me permettre de suivre une démarche d’apprentissage en relation avec ma passion pour ce sport et par conséquent m’appuyer sur ma motivation énorme à apprendre dans ce domaine.

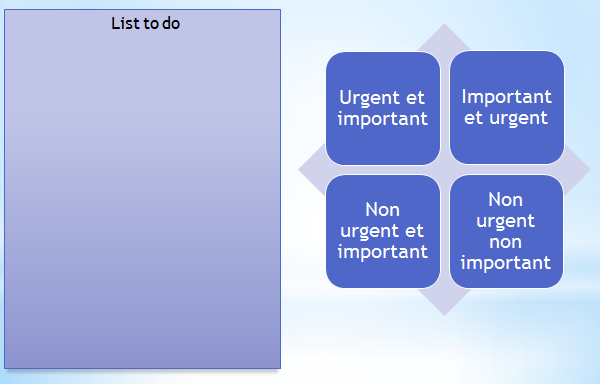
Concernant le développement personnel, les points que j’ai cherché à développer à travers ce projet d’auto-apprentissage sont l’organisation (procrastination) et ma prise de décision.

Niveau organisationnel : Après avoir fait un premier Gantt qui a évolué au fil des semaines, j’ai compris que cette méthode n’était pas adapté pour moi. Ensuite, je me suis basé sur vos conseils ainsi que ce que j’ai vu en cours avec Madame Lacotte pour me trouver mes moyens de gestion des priorités. Pour ce faire je suis en train de lire : »Et si je prenais mon temps ! » De Catherine Berliet.

Niveau décisionnel : j’ai défini grâce au cours de M.Lacotte mon profil de décideur frileux. Je détaille dans la partie résultats les raisons de ce profil et les moyens que j’ai à ma disposition pour m’aider à mieux décider. En parallèle, j’ai lu le livre « Savoir décider » de . Ce livre m’a aidé à comprendre aussi mon processus de décision, l’intérêt de l’hésitation, l’évaluation des risques/conséquences et la satisfaction obtenue après une décision.

# Résultats

Mon profil MBTI est EST**P**, j’ai souvent tendance à remettre au lendemain. J’ai cette préférence d’attendre la dernière minute pour me donner un coup de pression afin de réaliser mes travaux. Après m’avoir conseillé de tester « To Do List » et la méthode de priorisation vue avec M.Lacotte, voici à quoi ressemble l’outil qui m’aide à m’organiser dans la vie de tous les jours.



# Activité

A propos de ma faiblesse au niveau de la compréhension écrite, j’ai décidé de lire « Managing my life » d’Alex Ferguson. J’ai établi en amont des critères qui me permettent de définir mes préférences de lecture par rapport à la durée de l’activité, ma motivation, ma satisfaction. Ceci m’a permis de me focaliser sur la lecture qui est mon point faible du TOEIC.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Type d’activité | **Listening** | **Reading** |
|  | Vidéo | Journal |
|  | Radio | Magasine |
|  | JT | Pub / Affiche |
|  | Autre | Livre, articles |
| Motivation | Grosse envie | |
|  | Routine | |
|  | Obligation | |
| Durée de l’activité | [10min -30min] | |
|  | [30min -60min] | |
|  | [60min -] | |
| Satisfaction | Grande | |
|  | Moyenne | |
|  | Faible | |
| Objectif | Vocabulaire | |
|  | Compréhension orale | |
|  | Toeic | |
| Public visé | Grand public | |
|  | Professionnel/Experts | |
|  | Scolaire | |

A trouver au fur et à mesure des activités :

* D’autres critères
* Des corrélations entre les différents critères (Faire une activité pendant longtemps peut être expliqué par la motivation que j’ai eu à la faire)

## Ressenti

Grâce à ce travail que j’ai réalisé sur moi, j’arrive à mieux m’organiser et à soulager mon cerveau de la réflexion continuelle sur « Qu’est ce que j’ai à faire ». Je n’ai qu’à voir ma liste et le poids que j’ai affecté à chaque tâche pour savoir dans quel ordre je vais les effectuer. Ensuite « Managing my life » est un livre qui me passionne par le sujet qu’il traite, le parcours d’un des plus grands entraineurs de l’histoire du football. Par ailleurs, les pages sont très longues donc je préfère faire des lectures brèves entre 15 et 30min tous les deux jours. J’ai eu l’idée de faire mon auto-biographie avant la fin du projet en forme power point ou vidéo. Ceci va me permettre de maitriser le discours sur moi, me préparer pour les entretiens et en même temps parler de mon développement personnel.